

宜蘭縣112年度衛生教育主軸

「青少年心理健康」青少年培力工作坊計畫書

壹、 依據

依據衛生福利部《112年度衛生教育主軸宣導計畫重點工作與策略》辦理。

貳、 計畫緣由

在千禧年世代後，資訊媒體及網路發達，當代青少年深深受線上社群關係與價值觀影響自我認同，而其中還夾雜著世代間觀念不同，使得當代青少年不只是同儕間的比較，更加上少子化，平均分配較多資源，因此往往被期待有更優秀的表現，為達成期望，而自身心理健康狀態卻被忽略。

現代社會因為科技發展，網路的出現改變了人與人之間的交流和互動，世代間的隔閡更加明顯，而智慧型手機普及，也大大影響了兒少與家庭成員運用時間的方式，使得人際互動與心理健康形成複雜的社會適應現象。

期許透過青少年培力工作坊課程，提高宜蘭縣民眾對兒少心理健康問題的關注和認識，幫助下一代健康成長，為未來的社會發展打下堅實的基礎。

參、 計畫目的

- 一、 提供家長、照顧者青少年的互動技巧，以改善與個案間的溝通問題，並提升青春孩子的情緒及問題解決能力。
- 二、 強化目標族群辨識青少年常見壓力源，並了解情緒管理、調解壓力等方式，進而促進心理健康。
- 三、 加強推廣社區心理健康資源，俾利有需求之青少年族群或其家長（照顧者）適時尋求協助。

肆、 計畫課程

- 家裡有個青少年-家長身心支持團體
透過身體活動的方式探索及發展與青少年的溝通技巧及擴展溝通模式。

伍、 課程日期

112年10月29日(星期日)

上午場時間-8時40分報到，9時課程開始，12時課程結束

下午場時間-13時30分開始，16時30分課程結束

(中午休息提供餐盒)

陸、 課程表

時間	內容
8：40-9：00	報到
9：00-12：00	溝通技巧練習 1. 聲音肢體表達與自我覺察 2. 溝通技巧演練
12：00-13：30	午餐及休息時間
13：30-16：30	同理青少年 1. 青少年行為樣貌 2. 青少年角色發展 拓展溝通模式 1. 與青少年溝通的困境與突破 2. 創造溝通的多元可能性
16：30-	快樂賦歸

▲因課程需求，請穿著舒適、方便做伸展運動之衣物。

柒、 報名方式



<https://forms.gle/asoypHuVTWmH7tKg9>

額滿為止，一律採網路報名。

聯絡電話：石小姐 03-9513880 轉分機 109。

捌、 招生對象

青少年家長或其照顧者 25 名。

玖、課程地點

公正國小武術教室(敦品樓4樓)

地址：265 宜蘭縣羅東鎮公正路199號



拾、講師資料

吳怡潔

● 講師經歷

紐約大學戲劇治療研究所碩士

國立台北藝術大學戲劇系學士

台灣一人一故事劇場常務理事

三語事劇團 團員

自由接案劇場工作者

實踐大學社工系講師

淡江大學大眾傳播系講師

文化大學藝術心理跨域人文必修講師

帶領青少年以及家長、教師、社工、心理師等助人者-自我探索、溝通技巧、玩性的力量等主題。